

ومع ذلك، ومع ذلك، فإن بيانات الشخصية من هذا النوع لها أغراض مفيدة. يمكن أن تساعد هذه البيانات علماء النفس الرياضيين على اكتشاف أنواع السمات والحالات النفسية المرتبطة بالرياضيين الناجحين، وبمجرد فهم هذه العوامل النفسية، على سبيل المثال، يمكن أن يساعد التدريب على المهارات النفسية المتدربين والرياضيين على التعامل بشكل أكثر فعالية مع الغضب والقلق. باختصار، إنها ليست أدوات سحرية تسمح لنا بإجراء تعميمات شاملة حول سلوكيات الأفراد وأدائهم. التمرين والشخصية حقق علماء النفس الرياضيون في العلاقة بين التمرين والشخصية. سنبداً بتلخيص البحث بإيجاز حول العلاقة بين سمات الشخصية الخمس الكبرى ومشاركة النشاط البدني. السلوك من النوع أ ومفهوم الذات، هذا أمر منطقي لأن الأشخاص الأكثر اجتماعية أو انفتاحاً وأكثر انضباطاً ذاتياً وموجهة نحو الإنجاز هم أكثر عرضة لممارسة الرياضة، ومع ذلك، دفع هذا المراجعين إلى استنتاج أنه "من غير المرجح أن ينشأ العمل السلوكي مباشرة من الشخصية" وستأتي أكبر مساهمة من النظر في كيفية تفاعل بنيات الشخصية الأخرى مع الاعتبارات البيئية لإنتاج السلوك. قدمت عالمة النفس أنجيلا داكورث (2016) فكرة الحصاء، يتم تعريف الحصى على أنه ". المثابرة والشغف على مستوى السمات بالأهداف طويلة الأجل". ومن المرجح أن تبقى متروجة، وجدت أن اللاعبين الشجاعين شاركوا في المزيد من التدريب والمنافسة واللعب ومشاركة كرة القدم غير المباشرة. تشير الأدلة الأولية إلى أهمية الحصى في التنبؤ بأداء الرياضيين والتمرين ودوافعهم. يتميز نمط السلوك من النوع أ بإحساس قوي بالإلحاح، كان يشتهر في أن مكون الغضب والعداء من بناء النوع أ هو أهم سمة مرتبطة بالمرض. على الرغم من أن أسباب السلوك من النوع أ لم يتم تحديدها بشكل قاطع، مثل توقعات الوالدين للمعايير العالية في الأداء، باعتبارها الأصل المحتمل. مفهوم الذات يبدو أن التمرين له أيضاً علاقة إيجابية بمفهوم الذات مما يشير إلى أن هذه التغييرات في مفهوم الذات قد ترتبط بإدراك تحسين اللياقة البدنية بدلاً من التغييرات الفعلية في اللياقة البدنية. على الرغم من أن الدراسات لم تثبت حتى الآن أن التغييرات في اللياقة البدنية تنتج تغييرات في مفهوم الذات، خاصة مع الأشخاص الذين يظهرون في البداية تدني احترام الذات. كان لدى الفتيات المشاركات في برنامج Girls on the Run تغييرات إيجابية في احترامهن لذاتهن العالمي وفي المظهر والأقران والمفاهيم الجسدية والتشغيلية. مثل مفهوم الذات الاجتماعي ومفهوم الذات الأكاديمي ومفهوم الذات الجسدي. إلا أن الباحثين لم يكونوا راضين عن فائدة المعلومات حتى الآن.